

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA MAHASISWA
OLAHRAGA BKMF HOCKEY FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

Yusran

**Mahasiswa S-1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.**

Yusran7932@gmail.com

Abstrak

YUSRAN, 2019. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Olahraga BKMF Hokey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; seberapa besar tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa Olahraga BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "deskriptif". Populasinya adalah seluruh pada mahasiswa yang tergabung dalam BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sebanyak 30 orang putra. Teknik penentuan sampel mengambil keseluruhan populasi karena populasi sekaligus dijadikan sampel atau *total sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis deskriptif diketahui ada 2 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 22-25 memperoleh nilai presentase sebesar 13,33%, 13 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 18-21 memperoleh nilai presentase sebesar 43,33%, 14 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 14-17 memperoleh nilai presentase sebesar 20,00%, ada 1 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 10-13 memperoleh nilai presentase sebesar 0% dan tidak ada sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 5-9 memperoleh nilai presentase sebesar 0%.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting ketika kita ingin memajukan suatu bangsa. Sebagai salah satu Negara berkembang Indonesia membutuhkan kualitas pendidikan yang baik dan merata untuk dapat setara dan bersaing dengan Negara maju. Sesuai dengan pembukaan Undang-Undang 1945 alinea ke-4, salah satu tujuan bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal. Menurut kamus lengkap bahasa indonesia olahraga merupakan kata kerja gerak badan agar sehat atau sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan, (sejahtera jasmani dan rohani) manusia itu sendiri (Pradodo, 2013:1).

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu yang senggang dengan rekreasi yang aktif (Sudarno dalam Setyawan, 2010: 2-3). Kesegaran jasmani sangat mutlak diperlukan untuk melakukan aktifitas olahraga. Juga disebutkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Ada banyak manfaat dari kesegaran jasmani bagi tubuh. Manfaat kesegaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan kesegaran jasmani, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari khususnya

dalam belajar. Untuk dapat mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran.

Berdasarkan pemaparan di atas memperlihatkan bahwa komponen penting yang tidak dapat ditinggalkan untuk mencapai suatu prestasi atlet yaitu kebugaran jasmani. Suatu kemampuan teknik dan taktik yang baik apabila tidak didukung dengan kebugaran jasmani yang baik, maka atlet akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi. Salah satu yang menjadi fokus penulis untuk mengadakan penelitian adalah semua atlet BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, yang sementara mempersiapkan diri untuk berlaga baik pada pertandingan antar mahasiswa yang selalu dilaksanakan setiap tahunnya maupun pertandingan lainnya. Menyadari pentingnya kebugaran jasmani bagi atlet dalam upaya menciptakan manusia Indonesia yang seutuhnya, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang *“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Olahraga BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar”*

Hasil dan pembahasan.

Untuk mengetahui hasil dari penelitian ini, maka data yang dikumpul harus diolah terlebih dahulu. Hasil pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti akan di diskripsikan dalam bentuk tabel. Tabel tabel tersebut terdiri dari hasil tes yang dilakukan pada tiap-tiap butir tes yaitu: a) Tes lari 60 meter, b) Tes gantung angkat tubuh, c) Tes baring duduk 60 detik, d) Tes loncat tegak, e) Tes lari 1200 meter. Hasil tes dapat dilihat pada tabel 4.1 sampai dengan 4.6 dibawah ini :

Tabel 4.1. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif data penelitian

Statistics	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter
N	30	30	30	30	30
Mean	8.4653	22.30	38.27	53.20	4.4200
Std. Deviation	.67757	1.725	11.771	16.560	.37994
Variance	.459	2.976	138.547	274.234	.144
Range	2.53	6	34	63	1.35
Minimum	7.48	19	23	16	4.00
Maximum	10.01	25	57	79	5.35
Sum	253.96	669	1148	1596	132.60

Hasil analisis deskriptif data pada tabel 4.1 data tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel di atas, lari 60 meter, dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,465, nilai simpangan baku sebesar 0,677, nilai varians sebesar 0,459 dan diperoleh nilai rentang sebesar 2,53 dari selisih antara nilai minimal 7,48 dan nilai maksimal 10.01 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 253,96.
2. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel di atas, gantung angkat tubuh, dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 22,30, nilai simpangan baku sebesar 1,725, nilai varians sebesar 2,976 dan diperoleh nilai rentang

sebesar 6 dari selisih antara nilai minimal 19 dan nilai maksimal 25 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 669.

3. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel di atas, baring duduk 60 detik dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 38,27, nilai simpangan baku sebesar 11,771, nilai varians sebesar 138,547 dan diperoleh nilai rentang sebesar 34 dari selisih antara nilai minimal 23 dan nilai maksimal 57 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 1148.
4. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel di atas, loncat tegak dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 53,20, nilai simpangan baku sebesar 16,560, nilai varians sebesar 274,234 dan diperoleh nilai rentang sebesar 63 dari selisih antara nilai minimal 16 dan nilai maksimal 79 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 1596.
5. Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel di atas, lari 1200 meter dari 30 sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,420, nilai simpangan baku sebesar 0,379, nilai varians sebesar 0,144 dan diperoleh nilai rentang sebesar 1,35 dari selisih antara nilai minimal 4,00 dan nilai maksimal 5,35 serta diperoleh nilai jumlah total sebesar 132,60.

Tabel 4.2.Rekapitulasilari 60 meter mahasiswa Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	s.d - 7,2	Baik Sekali	1	3.33%
2	7,3 - 8,3	Baik	13	43.33%
3	8,4 - 9,6	Sedang	15	50.00%
4	9,7 - 11,0	Kurang	1	3.33%
5	11,1 dst...	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk lari 60 meter mahasiswa olahraga BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dari 30 sampel diketahui ada 1 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai s.d-7,2 memperoleh nilai presentase sebesar 3,33%, 13 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 7,3-8,3 memperoleh nilai presentase sebesar 43,33%, 15 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 8,4-9,6 memperoleh nilai presentase sebesar 50,00%, 1 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 9,7 – 11,0 memperoleh nilai presentase sebesar 3,33% dan tidak ada sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 11,1 dst...memperoleh nilai presentase sebesar 0%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan lari 60 meter mahasiswa olahraga BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dalam kategori sedang. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil lari 60 meter mahasiswa olahraga BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dalam bentuk histogram berikut:

Tabel 4.3.Rekapitulasi gantung angkat tubuh mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	19 keatas	Baik Sekali	1	3,3%
2	14 – 18	Baik	13	43,3%
3	9. – 13	Sedang	15	50,0%
4	5 - 8.	Kurang	1	3,3%
5	0 – 4	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk gantung angkat tubuh mahasiswa olahraga BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dari 30 sampel diketahui ada 1 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 19 – keatas memperoleh nilai presentase sebesar 3,3%, ada 13 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 14 – 18 memperoleh nilai presentase sebesar 43,3%, ada 15 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 9 – 13 memperoleh nilai presentase sebesar 50,0%, ada 1 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 5-8 memperoleh nilai presentase sebesar 3,3% dan tidak ada sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 0 – 4 memperoleh nilai presentase sebesar 0,0%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai sedang memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan gantung angkat tubuh mahasiswa BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dalam kategori sedang. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil gantung angkat tubuh mahasiswa olahraga BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Tabel 4.4.Rekapitulasibaring duduk 60 detik mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	41 keatas	Baik Sekali	13	43.33%
2	30 – 30	Baik	7	23.33%
3	21 – 29	Sedang	10	33.33%
4	10. – 20	Kurang	0	0.00%
5	0. – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk baring duduk 60 detik mahasiswa olahraga BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dari 30 sampel diketahui ada 13 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 41 - keatas memperoleh nilai presentase sebesar 43%, 33, 7 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 30 – 30 memperoleh nilai presentase sebesar 23,33%, 10 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 21 – 29 atau 33,3, tidak ada sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 10 - 20 memperoleh nilai presentase sebesar 0%, serta tidak ada sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 0 – 9 memperoleh nilai presentase sebesar 0%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik sekali memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan baring duduk 60 detik mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dalam kategori baik sekali. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil baring duduk 60 detik mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Tabel 4.5.Rekapitulasi loncat tegak mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	73 keatas	Baik Sekali	5	16.67%
2	60 – 72	Baik	14	46.67%
3	50 – 59	Sedang	7	23.33%
4	30– 49	Kurang	2	6.67%
5	39 dst...	Kurang Sekali	2	7%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk loncat tegak 60 detik mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dari 30 sampel diketahui 5 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 73 – keatas memperoleh nilai sebesar 16,67%, 14 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 60 – 72 memperoleh nilai presentase sebesar 46,67%, 7 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 50 – 59 memperoleh nilai presentase sebesar 23,33%, 2 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 30 – 49 memperoleh nilai presentase sebesar 6,67% dan 6 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 39 dst memperoleh nilai presentase sebesar 6,67%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan loncat tegak mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dalam kategori baik. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil loncat tegak mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Tabel 4.6.Rekapitulasilari 1200 meter mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	s.d - 3,14	Baik Sekali	0	0.00%
2	3,15 - 4,25	Baik	13	43.33%
3	4,26 - 5,12	Sedang	8	26.67%
4	5,13 - 6,33	Kurang	7	23.33%
5	6,34 dst...	Kurang Sekali	2	6.67%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat dikategorikan bahwa untuk lari 1200 meter mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dari 30 sampel diketahui tidak ada sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai s.d – 3,14, 13 sampel berada pada kategori baik atau pada

interval nilai 3,15 – 4,25 memperoleh nilai presentase sebesar 43,33%, 8 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 4,26 – 5,12 memperoleh nilai presentase sebesar 26,67%, 7 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 5,13 – 6,33 memperoleh nilai presentase sebesar 23,33% dan 2 sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 6,34 dst memperoleh nilai persentase sebesar 6,67%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan lari 1200 meter mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dalam kategori baik. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil lari 1200 meter mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Tabel 4.7. Rekapitulasi tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 – 25	Baik Sekali	4	13.33%
2	18 – 21	Baik	20	66.67%
3	14 – 17	Sedang	6	20.00%
4	10 - 13.	Kurang	0	0.00%
5	5 - 9.	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diklasifikasikan bahwa untuk tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, dari 30 sampel diketahui ada 4 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 22 – 25 memperoleh nilai presentase sebesar 13,33%, 30 sampel berada pada kategori baik atau pada interval

nilai 18 – 21 memperoleh nilai presentase sebesar 66,67%, 6 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 14 – 17 memperoleh nilai presentase sebesar 20,00%, tidak ada sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 10-13 memperoleh nilai presentase sebesar 0% dan tidak ada sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 5-9 memperoleh nilai presentase sebesar 0%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sedang. Selanjutnya dari hasil analisis deskriptif frekuensi, berikut ini disajikan data skor hasil tingkat kesegaran jasmani mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

A. Pembahasan

Berdasarkan analisis deskriptif frekuensi satu variabel dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel penelitian tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar baik.

Dari hasil pengujian hipotesis dapat dikemukakan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada atlet olahraga BKMf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis deskriptif frekuensi diketahui ada 2 sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 22 – 25 memperoleh nilai presentase sebesar 13,33%, 13 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 18-21 memperoleh nilai presentase sebesar 43,33%, 6 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 14-17 memperoleh nilai presentase sebesar 20,00%, ada 1 sampel berada pada kategori kurang atau pada

interval nilai 10-13 memperoleh nilai presentase sebesar 3,33% dan tidak ada sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 5-9 memperoleh nilai presentase sebesar 0%. Disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar sedang.

Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas berlatih dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa bukan sesuatu yang mudah namun diperlukan kiat-kiat khusus, seperti menyajikan latihan yang menyenangkan khususnya dalam latihan pendidikan jasmani. Sehingga merangsang motivasi berlatih mahasiswa. Karena tiap mahasiswa memiliki tingkat motivasi berlatih masing-masing yang tidak sama. Selain itu juga dalam menyampaikan pelajaran pelatih hendaknya memulai dari yang mudah hingga sukar.

Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seorang mahasiswa bertahan untuk mengikuti proses latihan berlangsung baik itu di dalam latihan maupun di luar latihan mereka tidak cepat lelah untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kesegaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau berlatih.

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaannya.

Dengan modernisasi yang serba teknologi, membatasi manusia dari aktivitas fisik berupa permainan olahraga, sehingga tingkat kesegaran fisik, tidak sesuai dengan beban aktivitas sehari-hari, termasuk beban tubuh yang menyebabkan malas untuk bergerak. Melalui aktivitas fisik yang teratur maka akan diperoleh gerakan fungsi organ tubuh yang memadai bagi pembinaan kemampuan fisik dan persendian yang lebih baik.

PENUTUP

Kesimpulan

Tingkat kesegaran jasmani BKMF Hockey Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 30 atlet BKMF Hockey menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang masuk dalam kategori baik sekali sejumlah 2 (6,67%), dalam kategori baik ada 10 (33.33%) dalam kategori sedang berjumlah 15 (50,00%) dalam kategori kurang berjumlah 3 (20,00%)

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa/atlet agar selalu memperhatikan dan melatih diri serta membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan tingkat kesegaran jasmani.
2. Kepada pembina, pelatih, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani, hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur atau komponen-komponen kesegaran jasmani mahasiswa agar

mahasiswa dalam mengikuti kegiatan latihan selanjutnya tidak akan cepat lelah dan merasa bosan

3. Bagi siapa saja yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa.
4. Penelitian ini tentunya masih sangat terbatas serta masih jauh dari apa yang diharapkan banyak kalangan akademisi dan praktisi terutama keluasan maupun ke dalamannya dari variabel yang digunakan hanya sebatas tingkat kesegaran jasmani mahasiswa olahraga Bkmf Hockey Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, maka hendaknya dapat diteliti lebih lanjut dengan jumlah variabel yang lebih besar dan mencerminkan seluruh dimensi yang terkait dengan kesegaran jasmani.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arridho, Maulfi Hakim. 2011. *Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik pada Atlet Kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011*. (Skripsi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta)
- Grice, Tony. 2004. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula Dan Lanjutan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadi, Rubianto. 2010. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: UNNES Press
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Iriyanto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset

- Permaesih, Dewi., Rosmalina, Yuniar., Moeloek, Dangsina., Herman, Susilowati. 2001. *Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani*. (Buletin Penelitian Kesehatan 29 (4) 2001)
- Pradodo, Thomi. 2013. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Atlet Putra SMA Negeri 4 Kota Jambi*. (Skripsi: Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi)
- Prianbodo, Aswin. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bolabasket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013*. (Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang)
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 2000. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Rhestu, Huta Hen. 2013. *Hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Atlet Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Temanggung Tahun 2013*. (Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang)
- Rusli, Lutan. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- Setyawan, Beny. 2010. *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet SD Putra Kelas IV dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010*. (Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang).
- Subardja, Herman. 2000. *Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Tohar, 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*, Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Yasruddin. 2010. *Analisis Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas pada Murid SD Inpres Batua II Makassar*. (Jurnal ILARA, Volume I, Nomor 2, Desember 2010, hlm. 87 – 94)